

## テーマ：夏のラジオ体操講座

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信してまいります！今月のテーマはラジオ体操講座です。

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。皆さんお馴染みのラジオ体操に夏バテ予防の効果があることをご存じですか。ラジオ体操で適度に体を動かすことで食欲や睡眠の質をUPさせ、今年の夏も乗り切りましょう。

ラジオ体操はたった3分間ですが、確実に行うことで速足と同じくらいのカロリー消費があるそうです。その他にも大きく5つの健康効果があります。

### 【5つの健康効果】

1. 全身運動で基礎代謝UP
2. 脂肪燃焼と体力年齢UP
3. 血管年齢を改善させ、脳卒中や心臓病を予防
4. 骨密度向上で、骨粗鬆症の予防
5. 歩行能力向上で、転倒予防

### 【ラジオ体操の効果をさらにUPさせるポイント】

1. 身体を大きく動かし、全身を使って筋肉が伸びるように行うこと
2. 一つ一つの運動を確実に行うこと

ラジオ体操の歴史は深く、1928年から放送が開始され、今年で97年です。そして、戦後に普及しなかったラジオ体操第3という幻のラジオ体操があるそうです。

健康推進課では、「夏のラジオ体操講座～幻のラジオ体操～」を8月7日（木）10時から野本市民活動センターで開催予定です。詳細は随時ホームページでお知らせします。ぜひご家族やご友人、近所の方をお誘い合わせの上、NHKの先生による効果抜群のラジオ体操を習得しましょう。